

2011
7

NO.707

あつま

広報

今、語り継ぎたい。
古民家の物語を――



特集◎食と未来と

小食

少ししか食べないこと。
(運動不足や、お菓子の食べすぎが
考えられます)



孤食

家族のいない食卓で、1人きりで
食べること。
(家族の団らんが無く、食事マナー
も教えられません)



粉食

パンや穀類などの粉製品ばかり食べ
ること。
(「米」は栄養面でも摂取効率の良い
日本の主食です)



個食

1人ひとりが別のものであることを
(好きなものしか食べず、自己中心
的になります)



濃食

濃い味付のものを好んで食べること。
(塩など調味料のとり過ぎは、健康
上良くありません)



固食

いつも同じものしか食べないこと。
(栄養が偏り、生活習慣病などに
かかりやすくなります)



現代の食

ライフスタイルの多様化や外食産業・コンビニなどの普及により、
現代人の食生活の乱れは、今や社会問題となっております
ここで紹介するのは「食の赤信号」といわれる6つの『小食』。
あなたの家庭に当てはまるものはありますか？

現代の食育 6月は「食育月間」
19日は「食育の日」

明治期の作家・石塚左玄は、
著書の中で「体育・智育・才
育はすなわち食にあり」とし、
子どもを育てる基本は「食育」
にあると記していました。「食
育」は、明治の終わりがらま
ではよく使われていた言葉。
平成になり再度脚光を浴びた
のです。



→石塚左玄の著書
「食物養成法」
現代語訳

平成17年7月には「食育基
本法」が施行され、国民の健
康と豊かな人間性を育むた
め、食育に関する施策を総合
的・計画的に実施することが
目的とされました。
また、平成18年には「食育
推進基本計画」が決定され、
その中で毎年6月は「食育月
間」、毎月19日は「食育の日」と
することが定められています。



栄養士の
一口メモ

サラダは食べる直前に作ること。果物や野菜は、切ってそ
のままにしておくともビタミンがどんどん失われます。

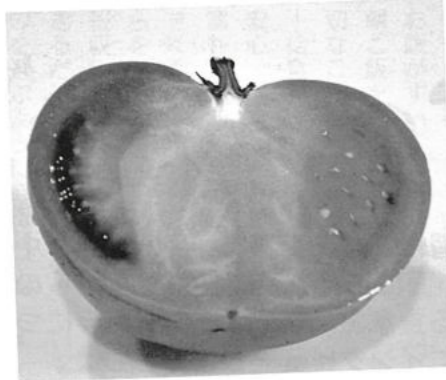
食と未来と



食べ物を口に運ぶ。
毎日欠かせない行為です。
しかし私たちは、
あまりにも無意識、無関心に
目の前の物を食していないでしようか。
身近すぎて見失いそうだけど
あらためて考えれば本当に大切な「食」。
毎日の体への積み重ね、考えてみませんか。

あつままくらぶの“もぎたて市”で食材を吟味する
堂前さん親子(新町)。丹精込められてつくられた
新鮮で旬な地場野菜や美味しい加工品などが、数
多く取りそろえられています。

特集◎食と未来と



「トマト」は夏野菜の代表。全体的に丸いもの、ヘタが青くみずみずしいものを選びましょう。



↑「子ども料理教室」や「高齢者料理教室」などを年に数回開催し、食を指導している食改協のみなさん。

食生活を改善する食改協
「自分たちの健康は自分たちの手で」をスローガンに、食生活に関する健康づくり活動を行っている厚真町食生活改善推進協議会。通称「食改協」と呼ばれるこの会の会長が、西村幸子さん（朝日）です。昭和58年に発足し、現在会員は63人。減塩・おやつ・お弁当の各部会に分かれ活動を行っています。

「食生活は大切。人は『食』で作られます。子どもたちには食材への感謝の念をもたせたい。そして確かな食材を使って、知識や教養を身につけてほしい。そのために、調理する姿にふれる、または一緒に料理をすることが、子どもたちにとって『食への関心』の第一歩です」と西村会長。昔に比べ、保存が利く今は食材が豊富すぎて、何をどう選べばよいかわからない時代。安全な食材を選ぶ力をつけるためにも、家庭・学校・地域で「食」について学ぶ場を増やしてほしいと、食生活改善推進協議会では地域に根ざした活動が続けられています。

「身土不二」という考え
ここ厚真は旬で新鮮な野菜などが手に入る。「その旬な食材を使って、自分で作ったものを自分で食べるのは贅沢なこと」と語る西村会長。
旬の野菜は栄養価が高いだけでなく、人の身体を調節してくれる働きがある。例えば、春野菜の苦味は蓄積された身体の毒素を体外に出す働きがあり、夏野菜は身体の表面の暑さをとってくれる。逆に冬野菜は身体を温める作用があるといわれている。
旬の野菜は色もあざやか、新鮮だからムダに加熱する必要がない。



食生活改善推進協議会 西村幸子会長（朝日）

また、しっかりとした味があるのも、調味料も薄味で済み、健康にも効果的。
旬な食材は、健康食品やサプリメント以上に安全でおいしく、人が食を楽しむ要素を備えている。これからも私たち日本人は、日本古来の季節感を大切にしていきたい。

大正時代に「食養会」によって作られたといわれる言葉、「身土不二」。もっとも自分の身体に良いのが郷土の食材、すなわち「身体は郷土と切り離せない」という考えの言葉です。さらには「地元旬の食品や伝統食が身体に良い」という意味。
町内の生産者が丹精込めて作る新鮮食材：
みなさんも、ぜひ郷土のおいしい「旬の食材」を味わい、ご家庭の食卓で楽しんでみてはいかがでしょうか。

日本の大切にしてほしい精神

子どももの頃「こちそうさま」の後に、茶碗に米粒が残っていて叱られた経験はありませんか。

日本には昔から「もったいない」という言葉は、命や物への尊敬や感謝の気持ちが含まれた日本独自の素晴らしい言葉です。現在の世界の人口約70億人のうち、食糧に困っている人は8億人。5歳前の子どもたちが、1日に1千人餓死しているといわれています。「必要な量だけ購入（注文する）」「適切な保存をする」「調理法を工夫し食材を使い切る」など「もったいない」という意識と少しの工夫で食べ物のムダは減らせるのではないのでしょうか。

私たちが今からできることを、真剣に考えてみましょう。



食の魅力

昭和の食卓に学ぶ

はるか遠くまで連なる田園風景、自給自足の生活といっても過言ではなかった昭和30年代。米、野菜はもとより、ニワトリ、卵、麦、シイタケなどいろいろな食材が身の回りで賄われていました。さらに、しょう油や味噌なども自家製。保存が利かない反面、食卓にはいつも旬の食材が並びました。

家族で囲む食卓は、何よりの憩いの場であり、マナーを学ぶ場でもありました。そんな昭和の食卓に学ぶべきものは多く、いま、かつての食を見直す視点が必要とされています。



多くの女性が純白のかっぱうぎに身を包み、料理をしていたあの時代…

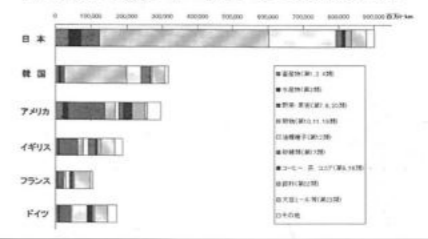
そういえば家族の絆が強かったあの頃の食卓には、食材だけでなく大事な何かがたくさん並びました。昔ながらのライフスタイル、原点に返るといって自然に沿った食生活こそ、いま求められる姿です。

食と環境 フード・マイレージ

私たちが毎日口にする食べ物の多くは、遠く海外から運ばれてきます。昭和30年代には79%だった日本の食料自給率は、食生活の変化や農業の衰退により、現在では約40%にまで落ち込み、日本は輸入に頼っている状況です。

食料輸送が環境に与える負荷の大きさを表す指標として「フード・マイレージ」という言葉があります。食料の生産地から食卓までの距離が長いほど、輸送にかかる燃料や二酸化炭素の排出量が多くなるという考え方で、日本はこのフード・マイレージが世界中で群を抜いて大きいといわれています。

輸入食料に係るフード・マイレージの比較(品目別)



ことで、互いの理解が深まり、より安全・安心な食生活へとつながっていきます。

「メイドイン厚真」を食す
農業が盛んな厚真町では、私たちの想像以上に多くの食材が作られています。遠くから運ばれてくる食材とは違い、地元で育まれた食材は、出来たてが並ぶので新鮮そのもの。流通の間が省けるので値段も安く、栄養価や味も格別です。また、生産者と消費者の距離が近くなる

品質へのこだわりと郷土の土を大切にしたい生産者の「思い」が込められた食材を使うことで、より「安全で」「安く」「おいしい」食事を楽しむことができます。作り手と買い手の顔が見える身近な関係の構築は「地産地消」に欠かせない要素です。



栄養士の一口メモ

じゃがいもに含まれるビタミンを最大に得るためには、皮をつけたまま焼いたり茹でたりすること。



食のチカラ

食生活＝生活習慣。食の蓄積は、長い人生の中で良い面・悪い面に影響を及ぼします。少しの気づきで変わる食意識。そんな食のチカラについて、経験者にインタビューしてみました。

おいしいものを食べたいから作る



必要な食材を選べるのが大切



料理はみんなに喜んでもらえるもの



5歳ぐらいからお母さんの料理を手伝うのが好きで、興味を持ち始めたのはその頃だと思えます。お父さんと料理をすることが多いのですが、いつも私から「一緒に作ろう」と誘って、得意料理のチャートやスクランブルエッグを作ります。作ったものを家族全員が「すごくおいしい！」と笑顔で食べてくれるのが一番うれしいです。土・日は夜ご飯の準備を手伝ったり、兄弟にホットサンドや目玉焼きを食べさせてあげるんです。たまあに失敗するけど(笑)夏休みに、ゆくりで行われる料理教室にはいつも参加しています。この前は「お寿司ケーキ」「簡単なおみそ汁」「いちごのアイスクリーム」を自分で作ってみて、いつもご飯を作ってくれているお母さんの大変さがよくわかりました。料理教室はとても楽しく、もつといろいろ作ってみたいです。私が作った料理を、家族が「ニコニコ」して食べてくれる時が、とつても幸せです。



金澤美玖ちゃん (本郷・9歳)



宮野和美さん (表町・38歳)

学生時代は、調理師になりました。いと夢見てたんです。とにかく料理がしたかった。結局は栄養士の存在を知り、栄養学を勉強して資格を取得しました。そうして平成5年から7年半、栄養士として役場で勤めることに。そのころ栄養調査を行ったんですが、結果は「塩分の取りすぎ」「カルシウム不足」「米離れ」など残念な調査結果が見られました。主な原因は両親の食生活のみだれ、もちろん子どもにも悪影響を及ぼすんです。それで、私たちが自治会に向いて、「栄養教室」を開いたことを思い出します。食の選択は本当に大切。我が子に食べ物アレルギーがあつたんですが、食生活のケアですっかり良くなりました。「食」とは体をつくるもの。体は食で全部できてくる。多くの子ども達が、必要な食材を自分で選べる人間になつてほしい。そうすることで「生活習慣病」の予防にもつながります。素晴らしい食材が、厚真には数多くあります。

今まで都会暮らしが多かったんです。それだけに、厚真の食材の素晴らしさには驚かされます。野菜一つをとつても、色(目)・味(舌)いろいろな観点から楽しめる。料理してもおいしいですよ。単身赴任や共働きが長かったのが昔から料理はやってたんですが、きちんと始めたのは40歳ぐらい。一昔前は「男子厨房に入らず」と言われてましたけど、今はそんな時代ではないですよ。私にとって料理はストレス解消でもあり、リラクセスできる時間。得意料理は、旬の野菜を使ったパスタや酢豚などの中華。名古屋にいる娘は「パパが作ったお好み焼きが食べたい」と今でも言ってくれるのはうれしです。家族に食べてもらって「おいしい」の声を聞く。と、また次も頑張りたい。自家菜園で、自給自足の生活も楽しんでます。私は「ママネリ」が嫌い。料理は、いつも変化を与えられるもの。仕事にも良い影響があります。



大岡好住さん (表町・62歳)

緑茶、紅茶、コーヒーには、鉄分の吸収を阻害する成分(タンニン)が含まれているので、鉄分と同時に飲まないようにしましょう。

栄養士の一口メモ



学校給食センター 栄養教諭 富谷友紀

最初に、近頃の子どもの私たちの食生活についてどう思いますか。

富谷 最近は一般的に、朝食の欠食、朝ご飯を食べない、あるいは充実していない子どもが多いことが問題視されています。

佐藤 平成21年の国民栄養調査によると、欠食率(1歳〜6歳)は5.9%で20年よりも増えている。親が朝食を食べない、寝るのが遅いなどが要因だそうです。

富谷 研修会でも話題になっていて、朝食を食べることを知らない子もいるそうです。やはり授業中、お腹がすいてしまうそうですね。朝ご飯を食べることは、やはり大切なことだと思います。

給食を預かる立場として、食の安心・安全をどう考えますか。

富谷 近年、食の安全・安心が大きく取り上げられています。それらを考える上で食材についての情報収集は欠かせません。また、できるだけ、食品添加物の少ないものを選ぶように心掛けています。

特集◎食と未来と

佐藤 保育園給食は大半が手づくり。どんな食材を使っているかが明確で、学校給食同様に安心・安全を常に心掛けています。

— 今回のテーマ「食育」については？

佐藤 いろんな体験を通して、食の大切さを子どもたちに伝えていければ。今年度は「田んぼ体験」を企画してみました。ふだん何気なく食べているお米の栽培過程を学んでほしかったんです。秋には、みんなで収穫や脱穀しておにぎりで食べる。こうした経験も「食育」のひとつではないでしょうか。

富谷 食の大切さを学ぶ上で、生産者の苦労を知ることとても大切ですよ。田植えは、私もぜひ体験してみたいと思っています。

— 学校・保育園給食の違いって？

佐藤 保育園は、年齢に応じて食べやすいように切り方を工夫しています。あとは学校給食とは違い、大量調理ではないというところでしょうか。現在保育園では90食ほど用意しています。

富谷 学校給食は小・中学校全部で405食です。学校給食法に基づいて実施しています。

佐藤 保育園では、法律の基準ではなく、その年齢に応じた食事摂取基準ののりとして献立を考えています。そこが違いですかね。

— 献立を立てる時のひと工夫は？



ジャストサイズなふたりの話し
子どもたちが毎日食べる「給食」。献立を考えている二人に話を伺いました。

富谷 特に衛生・栄養面を大切に考えていますね。その他、調理時間や地場産品を使うことなども。

月・水・金はご飯、火はパン、木は麺類と、できる範囲でバラエティに富んだ献立を目指し、バランスにも気をつけて考えています。

佐藤 確かに、私もメニューのパランスには気をつけますね。酢のものなど、和食を積極的に取り入れていきます。それと小さな子は、好きなものがあれば苦手なものがあっても頑張れるところがあるので、「フルーツ」を意識的に付けているんですよ。

— 人気メニューを教えてください。

佐藤 意外なところでレバーの佃煮と納豆のひき肉炒めなんです。

富谷 厚真鶏の料理やカボチャのポタージュなどが人気です。

— 厚真産の食材って、なんでも揃うし新鮮で素晴らしいですよ。

富谷 この地に来て感動したんです。米がとれ、おいしい味噌、野菜や肉、魚があつて厚真の食材だけで食卓を囲めるのはすごいこと。ここの子どもたちは、とつても幸せ。厚真町は本当に素晴らしいところなんだよって、あらためて伝えていきたいですね。

佐藤 厚真に住み始めて10年が経ち食材を手に入れば、それぞれの生産者の顔が浮かぶようになります。



京町保育園 栄養士 佐藤里実

— 最後に、子どもたちにメッセージをお願いします。

佐藤 厚真は食の宝庫。山も海もある。海の資源を見せてあげたいので、地引網漁などで魚がとれる姿なんかも見せてあげたい。

富谷 残食ゼロになるような取り組みができれば。年一回、残食調査を行っているんですが、日常的に残食がなくなることを心から願っています。

— 最後に、子どもたちにメッセージをお願いします。

富谷 これからも、食の大切やしさを伝えていきたい。子どもたちに「心」と「体」の両面から、「食」を感じてもらえれば、栄養教諭としてもうれしいですね。

佐藤 ここ厚真にある多くの資源をいろいろ体験してほしいと思います。みんなで食べる「ご飯」は、こんなに楽しいんだってことを知ってもらえるように、これからも頑張ります。

後期高齢者医療制度のお知らせ

～平成23年度保険料のお支払いについて～

後期高齢者医療制度に加入されている方の保険料の、納付書または口座振替によるお支払いが7月より始まります。

今年度の保険料額につきましては、「後期高齢者医療保険料額決定通知書兼納入通知書」(7月発送)によりご確認ください。

納付書による最初の納入期限は、8月1日(月)となっています。

※昨年6月以降に後期高齢者医療制度に加入(75歳到達)された方は、10月以降分から特別徴収となる場合があります。また逆に、特別徴収されている方が、普通徴収(納付書または口座振替)に変更される場合があります。「後期高齢者医療保険料額決定通知書兼納入通知書」の期別保険料額と、同封の納付書を確認してください。

●保険料のお支払い方法を口座振替に変更できます

口座振替への変更を希望される方は、金融機関(苦信、農協等)の窓口へお申し出ください。

【お申し出の際に必要なもの → 預金通帳とお届け印】

※お申し出に必要な書類は役場の窓口にも用意されていますが、お届け印を間違えるケースが頻発したため、金融機関での直接手続きを推奨しております。

～保険証(被保険者証)の一齐更新について～

現在ご使用の保険証の有効期限が平成23年7月31日をもって満了となるため、8月以降は使用できなくなります。

7月中旬に新しい保険証を郵送しますので、お手元に届きましたらお持ちの保険証を破棄し、新しいものをご使用ください。

- ・新しい保険証の有効期限は、平成25年7月31日までです。
- ・紛失した時や汚れた時は再交付しますので、役場町民福祉課町民生活グループまでお申し出下さい。
- ・今回から、裏面に臓器提供に関する意思表示欄があります。

□問い合わせ先

役場町民福祉課町民生活グループ(総合ケアセンター「ゆくり」内): ☎26-7871

胆振東部消防組合 消防職員資格試験のお知らせ

平成24年度胆振東部消防組合消防職員採用試験を行います。

- 採用職種 消防職員(深夜業務を含む交代制勤務)
- 採用予定日 平成24年4月1日
- 採用人員 若干名(救急救命士の有資格者または資格取得見込み者含む)

■受験資格

- ・高等学校卒業(短期大学卒、専門学校卒を含む)で、昭和61年4月2日以降に生まれた方で、採用予定日までに普通自動車運転免許を取得でき、勤務署所在地に居住可能な方。
- ・その他(身長160cm以上、体重50kg以上、胸囲・身長との2分の1以上、視力《矯正視力を含む》が両眼で1.0以上、色覚および聴覚が正常)身体強健な方。

■試験方法 胆振町村会の共同試験

<第1次試験>

高校卒業の方は、教養試験、適性試験、作文試験

<第2次試験>

第1次試験合格者に対して面接試験を行います。

■試験日・会場および合格発表

<第1次試験>

- ・試験日 9月18日(日)
- ・試験会場 しらおい経済センター(JR白老駅前)(白老郡白老町大町2丁目3番4号 ☎0144-82-5692)
- ・合否発表 10月上旬(予定)に受験者本人へ通知します。

<第2次試験>

第1次試験合格者へ合否発表時に文書で通知します。

■受験手続き・受付期間

①提出書類等

- ・受験申込書
- 直接受け取る場合
胆振東部消防組合消防本部総務課
〒059-1604 勇払郡厚真町錦町47番地の2
☎0145-26-7100
(消防本部総務課で7月4日から交付します)
- 郵送を希望する場合
120円分の切手を貼った宛先明記の返信用封筒(角形2号:A4サイズ)を同封の上、上記住所まで郵送。

- ・履歴書(市販のA4版用紙に自筆で記入し、写真を貼付)
- ・写真1枚(受験票貼付用として、無帽の上半身、縦4センチ・横3センチで最近6カ月以内に撮影したもの)※写真は履歴書用とは別に必要です。

- ・学業成績証明書(最終学校のもの)
- ・卒業証明書(または卒業見込み証明書)
- ・自動車運転免許証および救急救命士免許証の写し(有資格者)
- ・受験票送付用封筒(長形3号:縦235ミリ×横120ミリに、80円切手を貼った宛先を明記したもの)

②受付期間

7月15日(金)から8月11日(木)までの期間(当日消印有効)午前8時45分から午後5時15分まで受付します。(土曜、日曜、祝日は閉庁日のため受付できません)

■受け付け・問い合わせ先

胆振東部消防組合消防本部総務課
〒059-1604 勇払郡厚真町錦町47番地の2
☎0145-26-7100



食を育む

「人」に「良」と書く、文字通り毎日の食が心身を育みます。その理想的な「食」を得るためには、知識と意識が欠かせません。子どもの頃から、食の大切さをしっかりと身につけてほしい。そんな思いから、町の食育の輪は広がりをみせています。

食を育み未来へつなぐ
命の源であり、私たちの生活に最も身近な存在である「食」。インスタント食品が毎晩夕食に並ぶ家庭、学校給食に栄養補給を依存する家庭、さらには朝食を与えない家庭など、その「食」に対する安全や危機管理、責任感などの意識が今、多くのメディアを通じて、急激に薄れていると言われています。安全な食物を口に運ぶためには、それを選ぶことができる知識が必要で、その前にまず「食」に対する意識が不可欠です。「食」への意識付けは、幼い頃からの食育が肝要だとされており、学校や地域では数々の体験活動を通して、作物や命をいただくことへの感謝の心を育みながら、未来の担い手である子どもたちへの食育を推進しています。豊かな中で忘れ去られつつある「食」のありがたみと重要性。このことが再び見直され、明るく健康な食卓が、ずっと先の未来まで続いていくことを願っています。

食を学ぶことは命と向き合うこと。四季や郷土を感じる。豊かな自然と共存すること。子どもたちの笑顔を未来へつなぐ最も身近で、大切なこと。

「食への心」は、住みかへつなぐ。



お祭りって、やっぱり最高だね！

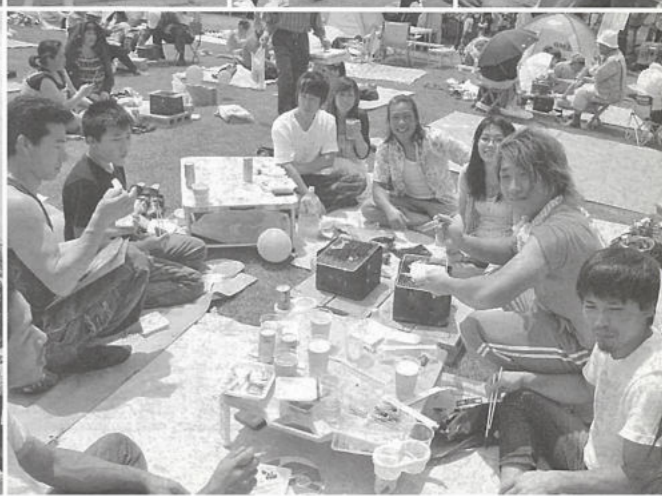
第39回まつり(同運営実行委員会、JA厚良支所共催)が6月18、19の両日、表町公園などの厚良市街地で開かれました。昨年は口蹄疫の關係で中止となったため2年ぶりの開催。2日間で延べ1万8千人が来場しました。心配された天候も、町民の願いが通り雨に影響されることなくすべての催しを予定どおりに行われ、まつりを楽しむ来場者の笑顔が広がりました。

田舎まつり

第39回

前夜祭では、同運営実行委員会運営委員長の宮坂町長が「元気を東北地方に届けてほしい。皆さんの熱意で素晴らしいまつりに」と宣言し開幕。田舎まつり音頭パレードでまつりに弾みをつけ、市街地の夜空を彩る花火で締めくくり。本祭では町制50周年記念のラジオ公開録音が行われ、ゲストの五代夏子さんによるステージが始まる。一番の盛り上がりを見せました。

2011.6.18(土)~19(日) フォトスケッチ



地域おこし協力隊第1号決定

札幌から移住の小林さん。「就農の夢をかなえたい！」

町が今年度から始めた事業「地域おこし協力隊・農業支援員」の第1号で札幌市出身の小林廉さん(28)に6月1日、町長室で委嘱状を交付しました。小林さんは、江別市で叔父の養鶏農場を手伝っている時、就農への思いが高まり生涯の仕事とすることを決意。そんな頃、町のホームページでこの制度を知り応募した小林さん。町は人口減少や農業従事者の高齢化を懸念し、農業の担い手を育成して定住してもらうことを目的に、農業支援員として今年度、小林さんと8月に移住予定である埼玉県の安達博司さん(39)家族の2組を採用しました。

小林さんは「町の力つよいサポートがあったのでとても心強かったです。畜産での就農の夢をかなえたい。まちのために努力を惜しむつもりはない」と意気込みを話し、委嘱状を手渡した宮坂町長は「厚真の基幹産業は農業。その農業を思う存分勉強してほしい。これも何かの縁、ここでの生活を楽しんで」とエールを送りました。

同制度は、国の交付金などを活用し住宅費を含め、月額計約21万円を支給。

また、旧軽舞小学校の教員住宅を提供。任期中は、農家との交流を通して技術習得、町のイベントなどを手伝います。

地域おこし協力隊は総務省が推進する事業で、都市地域から人材を誘致し、地域貢献を目的に新規就農などを通して定住を支援する取り組み。

任期は1年ですが、最長3年まで延長が可能だということです。



宮坂町長から委嘱状を手渡される小林さん

6月のまちの話題

町民有志「ひとりからの会」まちおこしを願って映画を自主上映



「ひとりからの会」のメンバー8人

町内の有志が集まり、まちおこしを願って活動するグループ「ひとりからの会」が6月26日、まちづくりをテーマにした映画「降りてゆく生き方」の自主上映会を総合福祉センターで開催し、多くの来場者が訪れました。同会のメンバーは20〜40代の業種も様々な8人で構成。第1弾に映画上映会を企画し厚真のPRのため、今年4月から本格的に活動しています。会場は農家の主婦グループのもぎたて野菜の直売、着物リメイク品や手づくり雑貨の販売など、地域の人たちの協力で約10のブースを設置。また「奇跡のリング」で有名な木村秋則さんの秘書を務めた伊達弘恭さんの特別講演も行われました。代表の梅内さんは「これからも町の活性化につながる活動をしていきたい。賛同してくれる方の入会をお願いいたします」と話していました。梅内さん宅(29-5025)

地域通貨「ルー」で心がひとつに。

ルーラルビレッジ内で、「ルー」と呼ばれる地域通貨が流通して今年で10年が経ちました。地域住民で会員を形成し、草刈りや除雪などのお手伝いの対価をルーで支払う仕組み。平成13年から始まり、現在は37世帯が加入し、その中には最近移住してきた若年世帯も参加しています。会の発足の中心となった杉井さんは「助け合いの気持ちがこの地域には必要だと思った」と振り返りました。ルー会員では、10周年を祝い、秋に記念行事を開催するそうです。

厚真高校3年生が町内16カ所で職場体験

厚真高校(竹内敏治校長)3年生32人が6月8日から10日の日程で、役場や郵便局、事業所などに出かけ、職場体験を行いました。

職業体験を通じて、将来の職業選択の参考になるようお願いした恒例の体験学習。教室は16カ所用意され、役場を訪れた滝本瞳さん(18)は、広報業務にチャレンジし取材や写真撮影などに奔走。「これは貴重な体験。働くことは大変なことですね」と話していました。



市街地の花々“色あざやか”町民ボランティアなどが植栽

今年度で3回目となる厚真市街地環境整備の一環として道道千歳鶴川線の沿道の花の植栽が6月1日に行われ、花フレンズ、西町自治会員、南町自治会員、町商工会員、各事業所員、町職員、一般ボランティアの方など約65人が官民一体となって作業にあたりました。この植栽は花々による景観向上などが目的。草刈りされた街路樹のもと71区画に、赤サルビア・ブルーサルビア・白妙菊など1540株を花フレンズの皆さんの手ほだきにより、見栄えするように手ぎわよく植栽していました。



花の植栽で地域イメージの向上を願う



6月の空に舞う「花の種」今年も河川敷の美化運動

6月6日、町民ボランティア約20人により厚真川左岸河川敷(新町)25㏎でコスモス、ヒマワリの種まき作業が行われました。8月中旬以降、河川敷一帯が花のジュウタンになり季節の風物詩となっているこの花いっぱい運動は今年で7年目。今年一番の陽気のなか参加した方々は、額に汗を浮かべ、昨年の秋にこの場所で摘んだ種をまき、鍬で土をかける作業をしていました。

住民健診を実施今年も町内12会場

町が行っている住民健診が6月6日幌内マナビイハウスをかきわきに8日間、町内12カ所の会場で行われました。今年の受診者数は昨年より130人ほど少ない約1570人。この健診は、自らの健康状態を確認し健康の保持増進、生活習慣病の早期発見・治療を目的とするものです。健診業務に携わる笹森保健師は「結果を恐れず受診してみてください」と願いを込め話していました。



ルーラルビレッジ内で、「ルー」と呼ばれる地域通貨が流通して今年で10年が経ちました。地域住民で会員を形成し、草刈りや除雪などのお手伝いの対価をルーで支払う仕組み。平成13年から始まり、現在は37世帯が加入し、その中には最近移住してきた若年世帯も参加しています。会の発足の中心となった杉井さんは「助け合いの気持ちがこの地域には必要だと思った」と振り返りました。ルー会員では、10周年を祝い、秋に記念行事を開催するそうです。

地域通貨「ルー」で心がひとつに。

厚真高校(竹内敏治校長)3年生32人が6月8日から10日の日程で、役場や郵便局、事業所などに出かけ、職場体験を行いました。

職業体験を通じて、将来の職業選択の参考になるようお願いした恒例の体験学習。教室は16カ所用意され、役場を訪れた滝本瞳さん(18)は、広報業務にチャレンジし取材や写真撮影などに奔走。「これは貴重な体験。働くことは大変なことですね」と話していました。





慣れない農作業に悪戦苦闘する園児たち

「田植え」京町園児と父母34人が体験

京町保育園（高田芳和園長）の年長組の園児とその保護者34人が6月4日、表町の北島美保さんの田んぼで田植を体験しました。米の栽培方法の学習、親子で田植を楽しむことを目的に初めて企画。

同保育園から親子で歩いてきた園児たちは、北島さんから苗の植え方を教わった後、短パンに素足で水田に入り泥んこになりながら約40㎡に「ななつぼし」を丁寧に植え付けました。今野真彩ちゃん(5)は「足が冷たかったけど、お米の赤ちゃんがかわいかったので頑張りました」と笑顔。10月ごろに収穫、おにぎりなどにして全員で会食する予定です。

第16回 P G 大会の栄冠は新町自治会 A

6月29日、新町 P G 場で自治会対抗パークゴルフ夏季大会が行われ、13自治会から17チーム81人が出場して、日ごろの練習の成果を発揮するとともに交流を深めました。道内でも珍しいナイター設備がある同 P G 場ならではのナイトゲームで、夏季と秋季に行われるこの大会は今回で16回目になり、回数を重ねることに参加選手の技術は向上。組に分かれた選手たちは、なごやかな雰囲気の中にも真剣な眼差しでプレーをしていました。

団体 優勝/新町 A (スコア204)、2位/本郷 B (スコア209)、3位/上厚真 (スコア213)
個人 男子優勝/横山孝徳(上厚真自治会)、女子優勝/野沢ハル子(新町自治会 B)



照明が灯る中でプレーする選手のみなさん



フォーラムビレッジを見学するツアー参加者

「日帰りバスツアー」で厚真を堪能

町が6月19日、厚真の魅力を知ってもらおうと田舎まつりの開催に合わせて、「日帰りバスツアー」を初めて実施しました。

札幌や苫小牧から約40人が参加。到着後すぐにルーラルビレッジを散策し、続いて昨年12月から分譲を開始した「フォーラムビレッジ」を見学。その後田舎まつり会場に足を運び、名物の「草原焼き」であづまジンギスカンを思う存分味わいました。最後は、こぶしの湯の入浴やまつり会場で歌謡ショーを楽しんだ参加者。苫小牧の落合絵美さんは「自然豊かで素敵ですね。別荘に最適では」と厚真の印象を話していました。

“癒しの庭を” ガーデニング講習会

町コミュニティ運動推進協議会（松井満男会長）が主催するガーデニング講習会が6月22日、北海道グリーンコーディネーターの黒田正子さん（札幌）を迎え、総合福祉センターで行われました。

今年で9回目となる講習会は、町内の主婦を中心に32人が参加し、講演と寄せ植え実習の2部構成。黒田さんは「癒しの庭づくりは色合いが大事。同系色で組み合わせたり、葉物などの緑を織り交ぜるのがコツ」と参加者に呼び掛けていました。尾谷道子さん（東和）は「親子3代で毎年参加しています。花の種類が豊富で楽しいですよ」と話していました。



熱心に花の寄せ植えをする参加者



ゴール目指して力いっぱい走る園児

みつば・さくら保育園合同運動会

みつば保育園（佐藤泰夫園長）・さくら保育園（金光朋充園長）の初めての合同運動会が6月26日、中央小学校のグラウンドで行われ両園の園児24人が徒競争や体操、遊戯などに挑戦しました。青空の下で元気に頑張る子どもたちに会場から大きな拍手。徒競争をかきわきに、2種目の「ウルトラマンシュワッチ!!」は、お面をつけた園児がぶら下がっている怪物をジャンプキャッチ。その後、お馴染みの玉入れなどが行われ運動会は大いに盛り上がりました。会場には多くの保護者などが詰めかけ、いろいろな種目に挑戦する園児に大きな声援を送っていました。

まちの話題 plus

あつままクラブのもぎたて市 今季の営業オープン!



朝もぎの新鮮野菜を手にとる来場者

農家の主婦5人の野菜直売グループ「あつままクラブ」（石橋実穂子代表）によるもぎたて市が6月9日、同会員の北島美保さん宅（表町）の倉庫でオープンしました。初日は開店を待つお客さんで長蛇の列。正午を知らせるブザーが鳴り響くと、約20種類に及ぶ農産物コーナーにどっと人が押し寄せました。人気のトマトやイチゴなどは数分で完売。今年で7回目のもぎたて市、この日は地域のお店や雑貨、子ども服を手づくりする主婦グループも出店しオープンを盛り上げました。代表の石橋さんは「町外などから来てくれたお客さんもいました。多くの人に楽しんでもらえる場所にしたいですね」と話していました。10月13日までの毎週木曜日、正午から午後2時に新鮮野菜などを販売しています。

「人権の花運動」で思いやりの心を育む

東胆振・日高人権啓発活動ネットワーク協議会主催の「人権の花運動」が6月2日、上厚真小学校（油谷諭校長）で行われました。同運動は小学生を対象に実施する啓発事業。今年度は厚真町が選ばれ上厚真小に苗480本、5月30日に行われた中央小には、プランター25個と苗200本が贈られました。贈呈式で油谷校長が「花づくりを通じて友だちを思いやる心を大切にしてほしい」と呼びかけました。畑田真穂さん（5年）は「人へのやさしさ、感謝の気持ちを考えながら花を育てます」と約束。その後、校舎前の花壇に児童は心を込めて花植えを行っていました。



心を込めて丁寧に花植えをする上小児童



佐川急便の方から交通ルールを学ぶ園児たち

みつば保育園で交通安全青空教室

みつば保育園こぐまクラブでは6月7日、保育園近くのグラウンドで佐川急便の方の協力により交通安全青空教室を行いました。

営業所員3人とマスコットキャラクターの「はこぶ君」が来園し、園児たちに信号機の役割の説明、道路への急な飛び出しが危険なこと、交差点付近ではボールで遊ばないことなどを紙芝居や信号機の模型を使って実演しながら丁寧に教えていました。その後、子どもたちはグラウンドに設けられた仮設の交差点で教えられたことを守りながら、高々と手を上げ元気よく横断していました。

アロマオイルマッサージを介護に。

社会福祉協議会で6月14日、総合ケアセンターゆくりで勉強会を開き、同協議会のケアマネージャーやホームヘルパー10人が参加しました。テーマは、「介護に役立つアロマオイルマッサージ」。講師にカナダでアロマセラピーを学び、アロマオイルマッサージの資格をもつ山口美保さん（本郷）を講師に招きマッサージを実演しました。アロマセラピーは欧米では医療としても役立てられ、マッサージはむくみ解消にも効果があり介護現場の負担軽減にも。説明後、モデルの体調に合わせラベンダーなどの精油を調合し、足裏や二の腕を丁寧にほぐしていました。



山口さんがアロマオイルマッサージを実演

I LOVE

ペット

私の大切な家族



ルーラルの美しい自然を背景に愛子さんと六三四

むさし 六三四 ♂ 8歳

(犬・ミックス)

豊沢(ルーラル) 村田 聡 さん家族

「剣道の試合で友だちに、『子犬が生まれたからもらってこない』と頼まれ、飼い始めたのがきっかけなんです」と奥さんの愛子さん。テレビアニメ『六三四の剣』から命名した六三四を飼うまでは、動物が一切苦手だったという。「その少し前にウサギを飼ったんです。それで動物に対する恐怖心が克服されたのかも…」と笑う。カミナリが鳴れば、部屋の片隅でブルブルと震える六三四はヨーグルトが大好き。「六三四と一緒にフェリーに乗って、ディズニーランドに行きました。お台場も散歩したんですよ！」とうれしそうに話す。

「六三四の心臓音を聞くと心が安らぎますね。かけがえのない大切な家族です。私たち夫婦のかわいがり方を見て近所の人から、『ルーラルNO1の幸せ犬ね』と声をかけられますよ」と愛子さんは表情をゆるめた。

ペット、本を紹介してください。お気軽にまちづくり推進課企画調整グループまで (☎27-3179)

本

私の出会った素敵な本

「告白」

湊 かなえ / 著

宇隆 金山 ゆかり さん



「この本は我が子を亡くした女性教師が、終業式のHRで犯人である少年を指し示す、ひとつのモノログ形式で「級友」「犯人」「犯人の家族」から、それぞれ語らせ真相に迫るお話です。作者のデビュー作とは思えぬ完成度に驚かされました」と金山さん。世に登場してからずっと気になっていた作品、原作も映画もお気に入りだという。

「自分にも子どもがいるから、復讐してしまう気持ちもわかる…思わず主人公に感情移入してしまいました」と主張する。心にとまったシーンは、主人公が犯人の少年の牛乳にHIV感染血液を混入したと“ウソ”をついたところ。「読んだ後、子どもの愛し方は難しいなと改めて考えさせられました」と思いを話す。『告白』は娘さんにもお薦めし、手渡してから一気に読んでしまうほど好評だったという金山さん。

「私にとって本はストレス解消、『ホッ』とできる癒しのアイテム。ちょっと自分の時間を楽しめる大切な存在です」と笑顔を浮かべた。

厚真人



軽舞

齊藤

信寛さん

(62歳)

このまちは心が落ち着く。



「軽舞で生まれました。昔は体が弱くて、よく入院してたんです。小学1年の時は、15センチしかなくて痩せてガリガリだった。性格はのんびり屋でした。『ちやちや』と細かいことが苦手。それは今でも変わりません。よく父や母と山菜とりに行っていたのが懐かしいですね」と笑顔で話す齊藤さん。

は、教員として心からうれしかったですね」と言葉をかみしめる。道内を転々とする暮らしの中で、厚真を所時も忘れることがなかったという。その思いは退職間近に迫り、さらなる強さを「こころ」になる。「厚真に戻ること」を決断したんです。やはり「こころ」が好きだった。豊かな自然、気候、とにかく全てが、「これまで先祖が大切にしてきた土地、意思を守りたかったんです」ところが、現在の状態ではとても住めるものではなかった。「100年以上の歴史ある住宅をどう再生しようか考えました。柱や梁など、できるだけ使えるものは再利用して移築したい。信頼のおける住宅業者に出会えました。胸に響くような提案があったんです。『古民家再生』に大満足だと語る。地域の温かさや妻の理解も大きな追い風になったという。「古民家をどうするかは、自分の代だけの問題ではないはず。こうして歴史ある建造物を残し、末代まで守っていく心が大切では」。住宅完成から、住み始めて丸2年が経過した。現在、夫婦で農業や山菜とりを楽しんでいると話す齊藤さんの夢は、「せつかくふるりの厚真に戻ってきたので、何らかの形で地域に貢献していきたいですね」と満面の笑みを見せた。

人のうごき

6月1日～6月31日届出分

- ★誕生おめでとう (5人)
- 本郷 山口 亜梨好ちゃん 6/1
(父一健太さん・母一愛子さん)
- 本町 福田 康政くん 6/16
(父一隆幸さん・母一奈穂さん)
- 上厚真 國本 翔太くん 6/18
(父一公彦さん・母一裕子さん)
- 朝日 石村 舞羽ちゃん 6/18
(父一直樹さん・母一江里香さん)
- 本郷 伊藤 優月くん 6/21
(父一拓真さん・母一ももこさん)
- ★いつまでもお幸せに (1組)
- 錦町 小納谷 大蔵さん 6/29
(下司 陽子さん)
- ★ごめい福をお祈りします (2人)
- 新町 遠藤ヤスエさん 80歳 6/5
- 美里 蛇池 友明さん 79歳 6/11

マチの善意

- 社会福祉協議会へ寄付
- ・苫小牧市 蛇池 典良さん

(おことわり)
上記は、窓口などで、広報紙への掲載についての確認ができた方を掲載しています。

おにぎりだけのミニミニ遠足

日時 8月31日(木)10:00～11:30
場所 表町公園
対象 子育て支援センター
「ゆうゆう島」利用者
持ち物 おにぎりのみ親子分・水
たはお茶・お手拭き・敷物
締め切り 8月26日(金) 要予約

ホツとひといき

5月中旬、走る事を決意した。三日坊主の私が、珍しくこの1カ月走っている。毎日ではなく週3、4日のペースで。きっかけは、体重が1カ月で4kg増えたことにある。環境が変わり運動する機会が減ったのに、食はず過ぎているのが原因だ。珍しく続けているのには理由がある。走る時に必ず通る場所。そこは、スケートリンク場の林の中だ。林に入った瞬間、鳥の鳴き声や木々が揺れる音が聞こえる。今まで感じる事の出来なかった自然の豊かさを感じた。

すごく新鮮で癒される感覚が楽しくも思えた。かなりのマイナスイオンが発生している。小さな時から走り慣れている場所でも、少し年を重ねるだけで感じ方が変化するんだなと思った。そんなちよとした理由から、走ることを魅力を感じ続けている。走る事に限らず生活の中で小さな変化を感じながら、その瞬間を楽しむ事を大切にしていきたい。これからも健康の為に、走ることを楽しみたいと思う。今の目標は、大学時代の体重に戻すことだ。(三)

キッズ8月の予定

子育て支援センター「ゆうゆう島」情報



月	火	水	木	金
1 開放日	2 開放日	3 びよびよ広場	4 開放日	5 開放日 ※保育園ホール開放
8 開放日	9 開放日	10 あそびの広場 『牛乳パックのうちわ』 ※前日までに予約してね!	11 開放日	12 開放日
15 開放日	16 開放日	17 びよびよ広場	18 開放日	19 開放日
22 開放日	23 開放日	24 あそびの広場 『魚つり』 ※前日までに予約してね!	25 開放日	26 開放日※午後玩具洗いのため休館
29 「Helloいご!」開放日	30 開放日	31 『おにぎりだけのミニミニ遠足』 (要予約)	水曜日の午後は、サークル活動利用日です。お母さんたちの集まりに利用してください。(要予約)	

★子育て支援センター「ゆうゆう島」ホームページはこちらからどうぞ!
厚真町ホームページ <http://www.town.atsumai.jp/>
→トップページ→教育・文化→子育て支援センター「ゆうゆう島」

※利用時間 午前10:00～11:30 午後1:00～4:00

- ※『あそびの広場』 第2・4水曜日の午前中
1歳～就学前までのお子さんご家族が対象です。手遊び・ゲーム・製作など、季節の遊びも取り入れ、親子で楽しみましょう。
- ※『Hello いご!』 開催日の午前中(メラニー先生が来てくれます)
遊びながら英語に触れることができます。年齢に関係なくお越しを!
- ※『びよびよ広場』 第1・3水曜日の午前中
※開放日には、お気軽に遊びに来てください。
- ※電話相談(9:30～17:00)・来所相談(10:00～16:00)・予約、その他お問い合わせなどは
☎27-2433(直通) 子育て支援センターへ!!



「広報あつま」を読んでクイズに応募すると、正解者の中から抽選で5人に『図書カード』をプレゼントします。

問題 さて、ここは町内のどこでしょう?



- ▶応募方法 ハガキかFAXで、クイズの答え・住所・氏名・年齢・電話番号と、広報や町のことについての意見・感想等を書いてください。
- ▶締め切り(当日消印有効) 7月29日(金)
- ▶あて先 〒059-1692 厚真町京町120
厚真町役場 広報クイズ係 (FAX 27-2328)
- 【6月号の答え】 あつまスタードーム
- 【6月号の正解者】 応募者は10人で全員正解。抽選の結果当選者には後日賞品を発送します。

クイズ・ここどこ?

みなさんの声をお寄せください

- ・こんな記事を読んでこう思った。
- ・こんな疑問を持っている。役場のみなさん教えてなどどんなことでも結構です。

紙面は無記名ですが、住所や氏名、性別、年齢は伺います。

●まちづくり推進課 電話 27-3179 FAX 27-2328



みんなの広場

国合まつりスケッチプラス



“キッズルーム”

みんなで作る
さきげんなコーナー

HAPPY BIRTHDAY

7月生まれ

ママも、子どもも大満足!
『笑顔』大歓迎の空間へ集合!
ママ友同士で気軽に応募して!

笑顔募集中!

誕生日の記念に、お子さんのステキな笑顔を紙面に飾ってみませんか。締め切りは誕生日の前月20日ごろ。満4歳から満6歳までのお子さんの写真を募集します。どうぞ気軽にお電話ください。(締切厳守)

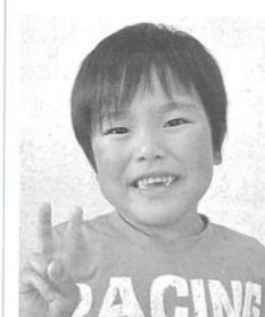
▶まちづくり推進課
広報担当
☎27-3179



みやび
江川 京珠ちゃん⑥
H17. 7. 7 (表町)



ゆな
岩間 タ七ちゃん⑥
H18. 7. 7 (鹿沼)



がくと
吉岡 楽和くん④
H18. 7. 11 (豊丘)



厚高インフォメーション



145

廃品回収ご協力ありがとうございました

6月に入り、厚真高校にも夏の気配が感じられ、マリーゴールド・ペコニア等の花々が玄関前に咲き誇り、生徒や教職員の心を和ませていきます。6月3日(金)には1年生記念事業が行われ、花文字「ピース(チヨキ)」を型取るよう花が植えられました。これは、東北大地震の復興を願う「平和」をモチーフにしたものです。

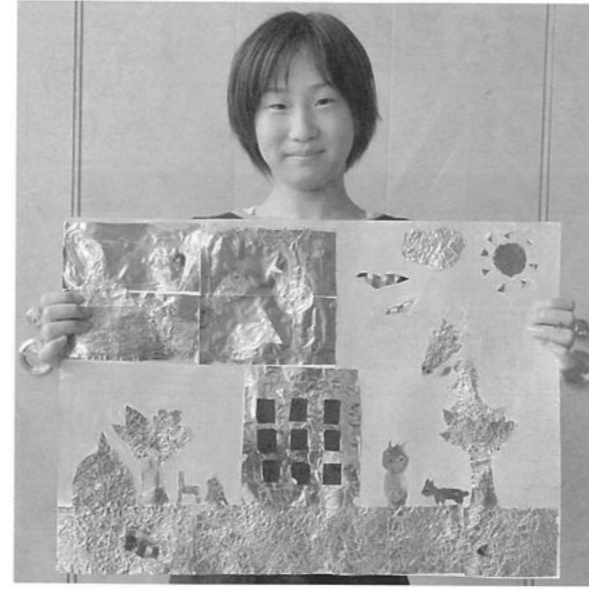
続きまして、高体連報告ですが、5月17日〜20日バドミントン胆振支部大会が行われました。善戦しましたが、残念ながら男女とも団体戦1回戦敗退、個人戦は1〜2回戦敗退という結果でした。今後は1・2年の新チームで、この雪辱をはらしてきたいと思えます。

野球は6月26日から苫小牧にて南北北海道大会室蘭支部予選が行われます。本校は27日第一試合対登別大谷戦です。毎日夜8時近くまで練習している成果を発揮し、全道切符を獲得して欲しいものです。

6月4日(土)には、恒例行事となりました廃品回収が保護者・有志生徒・教職員総勢70名が参加して行われました。皆様のご協力により、昨年以上の成果を上げることができました。この場をかりて感謝申し上げます。



中央小 4年
星 佳吾くん(9)
「これは『宇宙』です。地球を上手につくったよ。星をちりばめるのが大変でした！点数は90点です」



中央小 4年
末岡 代早さん(9)
「切り絵と絵具で『未来の沖縄』を描きました。ヤシの木がお気に入り。地面を作るのが難しかったです」

わたしたちの作品

ぼくの・わたしの クラスじまん ともだちっていいな

その115 中央小学校



紹介してくれたのは…
中央小学校3年生のみなさん
(書いてくれたのは) 秋永 珠里さん

男子十三人、女子十五人、合計二十八人のクラスです。男子も女子も関係なく、仲が良くて明るい仲間たちです。いやな事があっても、注意し合って自分たちでかいつくできるクラスです。そうじの時やいろんな所で、時々けんかもあるけれど、五分後や十分後には、もう仲直りをしています。係をきめたり班で話し合う時も、いつもゆずりあってきめています。そうじや花をうるなどの作ぎよの時には、みんなで協力し合える仲間です。できない事や、はじめてやる事にも、まずやってみる勇気のある仲間もたくさんいます。

じゅぎょう中、元気に手をあげたり、時には中休みに先生のピアノで歌ったりします。てい学年に、やさしく声をかけられる仲間もたくさんいます。元氣いっぱい三年生です!!

文芸あつま ◆短歌◆

誇るべき何もものなき我なれどせめて一日明るく暮らす (本町 飛谷 富夫)

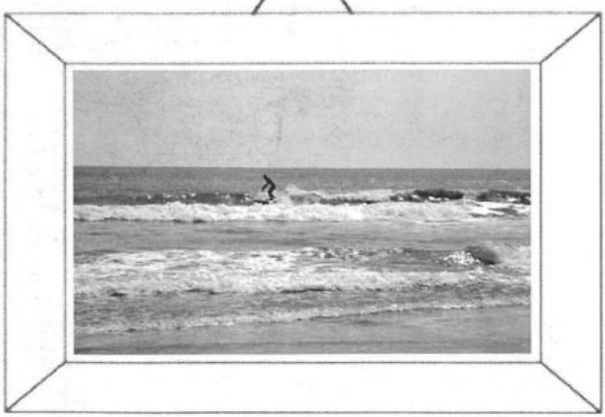
世の中は変わり変わってデジタルの時代となりて老いを知るらむ (新町 徳地 美登)

人の手を借りて作りし我が島にたわに実るミニトマトよし (表町 藤井 健三)

(あつま文芸友の会発行『文芸あつま 第十六号』から抜粋)

わたしの知っている あつま

Vol.④ 「サーフィン」 (平成23年6月26日撮影)



7月に入って、だんだんと夏らしくなってきましたよね。北海道の夏はとっても短いですが、みなさんは夏と言えば、どんな思い出がありますか？ 今年の夏は、厚真町でたくさん思い出をつくるってのはどうですか？

ところで問題です。北海道で有名なサーフィンの町は、どこかご存知でしょうか？

実は、厚真町はサーフィンどころとして有名なんです。浜厚真の海岸は今、たくさんサーファーでにぎわっています。(たまに有名な方が来るとい噂も♪ チラホラ・・・)

しかし、にぎわっているのに残念ながら町民の方がサーフィンしている姿はあまり見られませんよ。今、厚真町ではサーフィンが「まちおこし」につながればと考えているところなんです。(あたらしいなみPTブログ <http://atarashihinami.cocolog-nifty.com/bloug/>)

ぜひ一度、サーフィンを体験してみませんか？ 最初は怖いかもしれませんが、でも、今年思い切って挑戦してみませんか？

みんなやれば怖くない！(多分・・・)

今年はいつもと違う夏をすごしてみたいかがでしょうか？ 前川さとみ(厚真町商工会)

ほけんの掲示板 8月

乳児健診

とき 3日(木)
受け付け 個別にご案内します
ところ 総合ケアセンターゆくり
対象 H23.2.12~5.3生まれ(3~6カ月)および、H22.8.12~11.3生まれ(9~12カ月)のお子さんと保護者
持ち物 母子手帳、バスタオル
 *3~6カ月の乳児のお子さんは、アンケートとBCG問診票も必要です。押印の上お持ちください。
 *9~12カ月の乳児のお子さんは、歯科相談も行います。歯ブラシをお持ちください。

MR混合(麻しん・風しん)予防接種

とき 22日(月)~26日(金)※25日(木)午後は休診です。
ところ あつまクリニック
受け付け 接種希望当日に町民福祉課で受付を行ってください。
受付時間 9:00~11:30、14:00~16:30です。
対象 ①生後12カ月~24カ月の乳児
 ②平成17年4月2日~平成18年4月1日生まれのお子さん(小学校就学前の1年間にあたる乳児)
 ③中学1年生(平成10年4月2日~平成11年4月1日生まれの方)
 ④高校3年生(平成5年4月2日~平成6年4月1日生まれの方)
 ※上記以外の方は保健師にご相談ください。
持ち物 ①②の方…母子手帳、印鑑
 ③④の方…母子手帳、予防票様式第三、(保護者が同伴できない場合は、予防票様式第四《保護者が署名したもの》)をご持参ください。

両親教室

とき 9日(火)18:30~20:30
ところ 総合ケアセンターゆくり
対象 妊婦さんとパートナー
持ち物 母子手帳、筆記用具
申し込み 8月2日(火)までに町民福祉課健康推進グループ(保健師)へお申し込みください。

離乳食講習会

とき 26日(金)10:00~12:00ころ
ところ 総合ケアセンターゆくり(調理実習室)
対象 H23.2.12~5.3生まれの乳児健診受診後のお子さんと保護者
持ち物 母子手帳、筆記用具、エプロン、手ふきタオル、赤ちゃん用スプーン
申し込み 19日(金)までに町民福祉課健康推進グループへお申し込みください。

二種混合予防接種

とき 1日(月)~2日(火)
ところ あつまクリニック
受け付け 接種希望当日に町民福祉課で受付を行ってください。
受付時間 9:00~11:30、14:00~16:30です。
対象 小学校6年生(二種とは、ジフテリアと破傷風のワクチンを混合したものです)
持ち物 母子手帳、印鑑

三種混合予防接種

とき 17日(水)~19日(金) ※18日(木)午後は休診です。
ところ あつまクリニック
受け付け 接種希望当日に町民福祉課で受付を行ってください。
受付時間 9:00~11:30、14:00~16:30です。
対象 ①1期初回~初めての接種には、生後3カ月~12カ月までが標準的な接種年齢となります。1期初回を1回以上接種して、生後12カ月を越えている場合は48カ月までにできるだけ終了してください。
 ②1期追加~1期初回接種(3回)終了後、12カ月~18カ月までにできるだけ終了してください。
 ※上記以外の方は保健師にご相談ください。
持ち物 母子手帳、印鑑

8月の日曜・祝日当番医

日程	区分	病院名	住所(苫小牧市)	電話番号
7日(日)	内科系	すえくに医院	川治町6-20-13	(0144)72-8385
	外科系	とまこまい脳神経外科	光洋町1-12-20	(0144)75-5111
14日(日)	内科系	桜木ファミリークリニック	桜木町2-25-1	(0144)71-2351
	外科系	同樹会苫小牧病院	新中野町3-9-10	(0144)36-1221
21日(日)	内科系	吉田内科医院	川治町4-8-25	(0144)73-6233
	外科系	苫小牧日翔病院	矢代町2-9-13	(0144)72-7000
28日(日)	内科系	方安庵青雲町クリニック	青雲町2-12-16	(0144)61-5555
	外科系	松沢クリニック	明野新町5-13-21	(0144)57-7171

(診察時間) 9:00~17:00
 当番医は変更になることがあります。新聞等で確認するか、当日病院へお問い合わせください。
 (お知らせ)
 『北海道救急医療・広域災害情報システム』を利用して近くの医療機関などが検索できます。
 ホームページアドレス
<http://www.qq.pref.hokkaido.jp>
 フリーダイヤル 0120-20-8699
 電話 0144-72-7000
 携帯電話・PHSからは 011-221-8699



今月の担当
 栄養士
 佐藤 里実



栄養を効率よく吸収できる食べ合わせ

良い食べ合わせとは、カラダが栄養を効率よく吸収できる組み合わせのこと。忙しい生活の中で健康的な食生活を保つのはとても大変です。
 良い食べ合わせを知っていれば、それぞれの食材に含まれる栄養を最大限に生かし、相乗効果が期待できます。

①カロチン・ビタミンAには油をかける
 カロチン・ビタミンAは油に溶ける脂溶性のビタミン。調理の際に油で炒めたり、ドレッシングとしてかけるなど、油と一緒にすることで吸収が良くなります。吸収率はそのままだと10%足らずなのが、茹でれば47%、油で調理すればなんと80%にまで高まります。カロチン・ビタミンAを多く含む食材はニンジン、ニラ、ほうれん草、小松菜など。油は植物油をはじめ、バターやマヨネーズ、ナッツ類など。
 ニラレバ炒めやほうれん草のソテーなどが良い例。ほうれん草をごま和えしたり、青菜の味噌汁

②カルシウムはタンパク質と一緒に摂る
 タンパク質はアミノ酸で構成されていますが、その中でもリジンとアルギニンがカルシウムの吸収を促すといわれています。ひじき入り豆腐ハンバーグはヘルシーなうえ、組み合わせもバッチリ！カルシウムを多く含む食材は切り干し大根、ひじき、小松菜、チンゲン菜など。タンパク質は動物性タンパク質の肉、魚、牛乳、卵など、植物性タンパク質の大豆などがあります。
 なかでも、乳製品はカルシウムと良質のたんぱく質が豊富で、吸収率の高い事が一番の特徴です。調理無し手間要らずで、そのまま食べる食品が多く、毎日手軽に摂れます。
 乳糖不耐症や苦手な方は、加熱

③鉄分とタンパク質を一緒に摂る
 貧血で悩む女性も多いのではないうでしょうか。そんな人たちにおすすなのが、鉄を多く含む食品とタンパク質の組み合わせ。血液中の赤血球は鉄とタンパク質からできているため、両者を一緒に摂ることで赤血球の生成を促し、貧血予防におすす。このことから鉄分が豊富で有名なブルーベリー、グルトに入れて食べると良いといえるでしょう。鉄を多く含む食品はひじき、インゲン豆、ブルーベリーのりなどです。
 野菜・海藻・大豆などの植物性食品に含まれるのは「非ヘム鉄」と呼ばれ、食物繊維や玄米などに含まれるフィチン酸、コーヒー、緑茶、紅茶などに含まれるタンニンによって吸収が悪くなりますので注意が必要です。

④糖質は食物繊維と合わせて摂る
 食物繊維は栄養の吸収を妨げる働きがあるといわれています。その性質を利用し、糖質と一緒に摂れば、糖の吸収がゆっくりになるため、ダイエットに最適です。太りにくくなるので、甘いもの好きの人は、意識して摂ってみてはいかがでしょう。ご飯と納豆は最高の組み合わせ！糖質を多く含む食品はご飯、パン、麺、砂糖など。食物繊維の豊富な食品は根菜類、海藻類、こんにゃく、納豆などです。

⑤糖質と一緒にビタミンB1を摂る
 体内で糖質をエネルギーに変える働きをするのがビタミンB1。ビタミンB1がないと、糖質は脂肪となって蓄積されていきます。体内での燃焼を円滑にするために、糖質を摂る際はビタミンB1と一緒に摂るようにしましょう。ビタミンB1を多く含む食品は豚肉、玄米、大豆、コンブなどです。
 また、神経にも関係するビタミンなので、ストレスがかりやすい人にもおすすしたいビタミンといえます。

苫小牧市夜間休日急病センター(内科・小児科のみ)

曜日	受付時間
月曜日~金曜日	19:00~翌朝7:00
土曜日	14:00~翌朝7:00
日曜日	9:00~翌朝7:00

(住所) 苫小牧市旭町2-9-2
 (電話番号) 0144-35-0001
 ※休日は当番医のほかに、急病センターも診察を受け付けています。

★「苫小牧市医師会ホームページ」にも休日当番医表を掲載しています。
<http://www.toma-med.or.jp/>
 また、携帯電話でも休日当番医のWebサイトにアクセスできます。
 携帯電話用 URL <http://www.toma-med.or.jp/phone/>
 ※ご利用の携帯電話の種類によっては、うまく表示できない場合がありますのでご了承ください。

個別健診を実施しています!

6月に実施した町内巡回での特定・基本健診を受診できなかった方を対象に、個別健診を実施しています。まだ、健診を受診していない方は期間内に忘れず受診しましょう。
 会場: あつまクリニック
 実施内容: 特定健診(40~74歳) 基本健診(35~39歳、75歳以上)
 実施期間: 7月1日~8月31日の診療時間内
 持参する物: 特定・基本健診受診券・問診票、保険証、生活機能チェックリスト(70歳以上の方のみ)

助成

耐震改修費用の負担を支援します

町では安全で安心して生活できる住まいの実現のため、耐震改修費補助事業を次のとおり実施します。

- 住宅の耐震改修工事、または外壁改修工事等を予定している方は、ぜひこの制度を活用ください。平成23年度は、事業1件(補助額30万円)を予定しています。
■補助の対象となる住宅
①昭和56年5月31日以前に着工された戸建て住宅、長屋住宅、併用住宅(店舗等の部分が2分の1未満)および共同住宅
②耐震診断の結果、現行の耐震関係規定と同程度の性能を満たさないと判断された住宅
③耐震改修工事を行うとする方が自ら居住している住宅
④共同住宅にあっては管理組合の議決を経ていること
⑤戸建て住宅は、隣地境界線または道路境界線から7m以内に建設された住宅
⑥共同住宅は、隣地境界線または道路境界線から建物高さ以内の住宅
⑦建築基準法その他関係法令に明らかに違反がないこと
■補助の対象となる工事
耐震診断の結果により、倒壊の危険性があると判断された既存住

宅の耐震改修工事で、その内容が耐震関係規定または地震に対する安全上これに準ずるものとして国が定める基準に適合していることが必要です。
木造住宅の場合は、北海道が行っている無料耐震診断を活用することができます。
■補助の内容
①改修費の補助対象経費が20万円以上、200万円以内の場合は20万円
②改修費の補助対象経費が200万円を超える場合は、その10%以内とし30万円が上限
③改修費の補助対象経費が20万円未満の場合は、その費用
※補助対象経費には耐震改修工事に係る附帯工事も含まれます。
■問い合わせ先
役場建設課建築住宅グループ (☎27-2325)

相談

こころの健康と法律に関する合同相談会の開催

苫小牧保健所では、「こころの健康と法律に関する合同相談会」を実施します。当日は、司法書士・保健師が対応します。
■日程 8月23日(火) 午前10時~午後4時
■会場 苫小牧保健所
■その他 必ず事前に予約が必要

です。希望される方は8月16日(火)までに、苫小牧保健所精神保健福祉係保健師までご連絡ください。
■問い合わせ先
苫小牧保健所 健康推進課 精神保健福祉係 保健師 (☎0144-344168)

室蘭児童相談所 1日子供相談コーナー開設

本年6月より苫小牧市役所にて苫小牧市および胆振東部4町の住民からの児童にかかる様々な相談に、室蘭児童相談所の児童福祉士が対応し助言を行う「室蘭児童相談所1日子供相談」が開設されました。
相談を希望される方は、役場町民福祉課福祉グループまでお問い合わせください。
■開設日時 毎月第3水曜日 午前10時~午後4時
■開設場所 苫小牧市役所1階南玄関側の旧市民相談室
■問い合わせ先
役場町民福祉課福祉グループ (☎26-7872)

お知らせ

町議会会議録検索システムののお知らせ

厚真町議会のホームページに、「会議録検索システム」が追加されました。「会議録検索システムと

は、「ことば」や「発言者」などで、議会会議録を検索・閲覧できるシステムです。
ただいま、平成21年~22年の定例会会議録を検索・閲覧できます。
議会ホームページ (http://www.townatsumai.jp/bikai/) のトップページ、「会議録検索」からアクセスしてください。
■問い合わせ先
議会事務局 (☎27-2485)

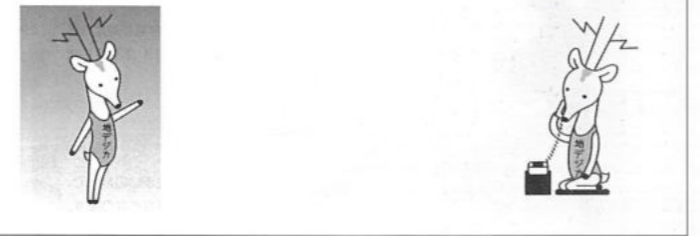
全国瞬時警報システムの運用開始について

町では、平成23年7月1日(金)から、全国瞬時警報システム(J-ALERT)の運用を開始します。J-ALERTは、大規模災害や外部による武力攻撃といった対処に時間的余裕のない緊急情報(消防庁)から衛生通信ネットワークを用いて瞬時に送信され、町の防災行政無線を自動起動することにより、24時間体制で住民に緊急情報を瞬時に伝達するシステムです。
詳しくは、6月24日(金)に全戸配布した折込チラシをご覧ください。

7月は不正軽油防止強化月間です
北海道では、関係団体などとともに不正軽油を「売らない」・「作らない」・「買わない」・「使わない」を合言葉に不正軽油の撲滅に向けた取り組みを強化しています。不正軽油を見たり聞いたりした時は、「不正軽油ストンプ110番」フリーダイヤル0800-8002-110で情報の提供をお待ちしています。
■問い合わせ先
胆振総合振興局地域政策部苫小牧道税事務所課税課事業税間税係 (☎0144-32-5178)

地デジ化、間近。7月24日 地デジ完全移行

電波の周波数不足を解消するため、今までのアナログ放送は、7月24日(日)の正午までに終了し、地上デジタル放送(地デジ)に完全移行します。地デジ対応のテレビに換えるか、現在ご利用中のアナログテレビに「地デジ対応チューナー」などを取り付けなければ、テレビを見ることができなくなります。
▶地デジ全般に関するお問い合わせは「デジサポ」へ! ☎011-351-1155 (デジサポ札幌)



マナビィカレンダーの訂正について

今年度配布したマナビィカレンダーですが、7月の行事掲載において「あつま海浜まつり」の開催が7月24日(日)となっていました。これは、7月31日(日)の誤りです。訂正してお詫び申し上げます。
誤 7月24日(日) → 正 7月31日(日) (生涯学習課 社会教育グループ)

8月の運転免許証更新講習の日程

苫小牧市交通安全センターで行っている運転免許証更新講習(優良)の日程をお知らせします。
◆午前10時30分: 4日(木)、5日(金)、9日(火)、10日(水)、開講 11日(木)、15日(月)、17日(水)、19日(金)、22日(月)、23日(火)、25日(木)、31日(水)
◆午後1時30分開講: 1日(月)
◆午後3時30分開講: 3日(水)、26日(金)
※このほかの講習日程(一般、違反、初回)については、下記までお問い合わせください。
※優良は5年以上継続して免許のある方で、過去5年間無事故・無違反の方。
■問い合わせ先 (街)苫小牧地区交通安全協会 (☎0144-33-1458)

厚真町 事務職員募集

募集職種・人員 一般事務職 若干名
■受験資格
・短期大学(工業高等専門学校および専門学校《2年制以上》を含む)卒業程度または大学卒業程度の学力を有する方、(明春に卒業見込みの者を含む)で、昭和54年4月2日以降に生まれた方。
※居住要件 採用後、厚真町内に居住が可能な方。
●次のいずれかに該当する場合は受験できません。
・日本の国籍を有しない方。
・地方公務員法第16条(欠格条項)・成年被後見人または被保佐人、禁固以上の刑に処せられ、その執行を終るまでまたはその執行を受けることがなくなるまでの方(ほか)に該当する方。
■試験の方法 胆振町村会の共同試験
<第1次試験>
・短期大学卒業程度(工業高等専門学校および専門学校《2年制以上》卒業を含む)
……………教養試験、作文試験、適性試験
・大学卒業程度 ……………教養試験、論文試験
<第2次試験>
・第1次試験合格者に対して面接試験等を実施します。
■試験日・会場および合格発表
<第1次試験>
・期日 9月18日(日)
・会場
しらおい経済センター
白老町大町2-3-4 (☎0144-82-5692)
・合格発表 受験者へ10月末までに可否を通知します。
<第2次試験>
・第1次試験合格者に期日、会場等を通知します。
■受験手続きおよび受付期間
①提出書類等
・試験申込書(役場総務課で交付します)
・履歴書(市販の用紙に自筆で記入し、最近6カ月以内の無帽の上半身の写真を貼付してください。【お願い】履歴書内の電話番号は急な連絡が必要になった場合に備え、携帯電話の番号を極力お書きください)
・業務経験調書(町指定の様式に限る。社会人業務経験がある場合のみ提出)
・学業成績証明書
・卒業証明書(または卒業見込み証明書)
・写真1枚(受験票貼付用として、縦4センチ・横3センチで最近6カ月以内の無帽の上半身の写真)
・返信用封筒1通(本人の住所、氏名を記入し、80円切手を貼付してください)
②受付期間
7月15日(金)から8月11日(木)までの期間で、午前9時から午後5時30分まで受け付けます(土曜、日曜、祝日は休みです)。
郵送の場合は、8月11日(木)の消印があるものまで有効です。※提出先は採用希望町などになります。
■受け付け・問い合わせ先
厚真町役場 総務課総務人事グループ
〒059-1692 勇払郡厚真町京町120番地
☎0145-27-2322
■合格から採用まで
①合格者は任用候補者名簿に登録され、採用の予定です。
②任用候補者名簿は、平成24年4月1日以降の採用に対するもので、1年間有効です。

さかき はると
神 陽翔くん
 H 20・4・10 生
 父— 涼 太さん
 母— 恵 さん
 (上厚真)



●— わが家のアイドルはこんな子です。—●

「とにかく元気いっぱい！家でも走り回ってるほど。最近は『ゴセイジャー』などの戦隊者と絵本に夢中ですね。白いご飯とふりかけがあれば、他は何もいらぬというぐらい大好きなんですよ」



なかむら りん
中村 倫くん
 H 20・5・1 生
 父— 孝 次さん
 母— 美 幸さん
 (浜厚真)



まちのアイドル 339

●— わが家のアイドルはこんな子です。—●

「いつも明るい子ですね。好きな食べ物は『キウイフルーツ』。テレビアニメのしまじろうが大好きで、本やDVDをよく見てます。最近は、家庭菜園の草取りを一生懸命してくれるんですよ！」

■今月の表紙

100年以上前に建てた住宅の柱や梁の部材を、最大限に活用した齊藤信寛さん宅（軽舞）。夢の“古民家再生”住宅は、平成21年7月に完成しました。齊藤さんご夫婦は、先代に感謝の念を抱きながら暮らしているそうです。

■今月の内容

- | | |
|--------------|----------------|
| 特集“食と未来と” | ： みんなの広場 |
| 平成23年第2回定例議会 | ： まなびや |
| 第39回田舎まつりフォト | ： 健康情報・ほけんの掲示板 |
| スケッチ | ： 情報ひろば |
| まちの話題 | |
| I LOVE 厚真人 | |

2011年 7月

H 23 NO. 707

6月末現在の人口
4,874人(前月比 + 6)
 男 2,392人 / 女 2,482人
 世帯数 2,052(前月比 + 4)